Автор: admin
26.12.2012 11:56 -

Как просыпаться красиво? Самая утренняя гимнастика

Ну еще чуть-чуть, ну еще капельку… Не будите меня. Минуточку… Противный будильник звенит. Опять куда-то бежать…

Кто из нас не страдает по утрам от самой малюсенькой недосыпки? Ритм современной жизни зовет, требует, диктует. Вскочила, побежала, умылась, сделала зарядку, приняла душ, приготовила завтрак, накормила всех своих, быстро наложила «жизнь» на лицо, включила огонек в глазах и …понеслась навстречу новому дню!

Стоп! Такая спешка приводит к массе трудностей и проблем. Все эти утренние глаголы-действия пора подчинять своему внутреннему желанию. Время найти можно всегда.

Встреча нового дня – себе в удовольствие! Не вскакиваем, не несемся, не, не, не… Просыпаемся плавно и красиво. Открываем глазки, за окном солнышко – новый день! Привет! Идет дождь? Как славно – умоет улицы! В любом случае это благо. У природы нет плохой погоды. Улыбаемся новому дню. Обязательно улыбаемся – сразу столько лицевых мышц приводятся в действие.

А теперь комплекс упражнений для легкого и приятного пробуждения. Делать их нужно только с удовольствием, без напряжения. На все про все нужно пять-десять минут. За это время придет только умиротворение и ощущение гармонии окружающего мира. Отличная профилактика усталости и стрессам.

1. Ленивая кошка

Упражнение для красивого лица. Открываем глазки, затем с силой их зажмуриваем. Так делают наши лохматые любимицы – независимые кошки. С зажмуренными томными глазами полежим секунд 30. Ноги и руки лежат расслабленно. Гоним прочь мысли о том, что напрасно тратим драгоценное время. Мы никуда не опоздаем!

С закрытыми веками медленно вращаем глазными яблоками пять раз по часовой стрелке, пять – против. Так просыпается мозг, так глаза начинают видеть. Никаких

травм от быстрого пробуждения. Приятно и комфортно.

2. Потягушки

Пора сладко потянуться, как в детстве. Руки – за голову, ноги выпрямленные. 3-4 раза потянулись, мышцы напряглись, организм просыпается… Весь!

3. Стоп или степ

Теперь свои ножки приведем в движение. Все еще лежа в своей уютной постельке, выпрямляем ноги и тянем носки на себя. 3-5 раз вращаем стопами по часовой стрелке, столько же – против. Чувствуем, как в тело вселяется приятная энергия. По всему телу побежали ручейки чистой энергии.

4. Мостик

Это не совсем «мостик» в прямом смысле слова, скорее, «полумостик». Лежа на спине, согнем ноги в коленях, руки лежат расслабленно вдоль туловища. Теперь поднимаем бедра вверх, опираясь ступнями ног и плечами о матрац. Опускаем. Трех-четырех раз вполне достаточно. Побежала кровь по венкам.

5. Велосипед

Вспоминаем, как ездят на велосипеде, правда, лежа – ноги вверх, колени согнуты. 20-30 минут «едем на велосипеде». Вот уже и сердце новый толчок получило.

6. Ванька-встанька

Ноги в коленях согнуты, подтягиваем их к животу, обхватываем руками. Голову чуть приподнимаем и катаемся туда-сюда, словно «Ванька-встанька».

Теперь уже можно вставать на ноги и начинать действовать.

Так, совсем немного упражнений, а бодрость и энергия потекли в каждую клеточку. Просыпается весь организм, готов принять любые задачи нового дня. Главное – не забывать их делать ежедневно.

С бодрым, добрым утром! Нас ждут великие дела!

Для милых дам есть еще несколько полезных гедонистических упражнений. Философия красоты. Какое оно, утро настоящей Женщины?

Автор - **Жанна Магиня**
Источник